

Денисовская основная общеобразовательная школа
структурное подразделение муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Шороховской средней общеобразовательной школы
Исетского округа Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол №1

от «31» августа 2026г

СОГЛАСОВАНО
заведующим структурного
подразделения

 Л. Н. Мальцева
«31» августа 2026г

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
школы №50

от «31» августа 2026г

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Золотая ракетка»
2026-2027 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработал: Курбатов С. А.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
 - Содействие правильному физическому развитию;
 - Приобретение необходимых теоретических знаний;
 - Овладение основными приемами техники и тактики;
 - Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
 - Привитие учащимся организаторских навыков;
 - Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
 - Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям
- Программа рассчитана на 68 ч в год - по 2 часа в неделю.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
- Краткие исторические сведения о возникновении игры настольный теннис. Настольный теннис в России и мире. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных теннисистов.
- Порядок и содержание работы секции.

- Инвентарь, столы, ракетки, мячи, одежда и обувь. Особенности одежды теннисиста.

- Закаливание, режим дня, врачебный контроль спортсмена.

- Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

- Краткая характеристика технических приемов. Соревнования по настольному теннису. Основная стойка, передвижение теннисиста. Типичные ошибки при освоении технических приемов. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила поведения на соревнованиях.

- Правила игры в настольный теннис.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

- Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

- Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

- Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

- Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения с мячом и ракеткой.

- Имитационные упражнения.

- Кроссовая подготовка, ходьба направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

- Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Раздел 4. Техническая подготовка.

- Изучение основных технических приемов подача, удар, прием.

- Выполнение специальных подготовительных упражнений, направленные на овладение техникой передвижения, на развитие равновесия, на согласованную работу рук, ног и корпуса.

- Совершенствование основных элементов техники.

- Одиночная, парная игра.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

- Планирование распределения сил.

- Комбинация: нападающий против нападающего, нападающий против защитника, защитник против нападающего, защитник против защитника.

- Игра по диагонали, по линии. Чередование технических приемов.

Раздел 6. Турниры по настольному теннису.

- Проведение соревнований.

- Участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

К концу учебных занятий обучающиеся научатся:

- нормировать физическую нагрузку;

- объективно оценивать степень своего утомления;

- развивать физические качества;

- выполнять подачу: прямая, под углом, «маятник», «веер», «топорик»;

- выполнять удар: толчок, скидка, накат, подрезка, топ-спин;

- выполнять прием мяча;

- играть одиночную, парную игру, игра больше-меньше;

- правильно двигаться и занимать стойку при игре;

- вести тактическую борьбу;

- участвовать в соревнованиях.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- осознавать границы собственных знаний и понимать перспективы дальнейшей учебной работы, определять познавательные задачи на усвоение новых знаний;

- принимать учебную задачу; понимать предлагаемый план действий, действовать по плану;

- планировать свои учебные действия (самостоятельно, с одноклассниками, с помощью учителя) для решения учебно-познавательных, учебно-практических задач;

- проверять правильность выполнения действий, вносить необходимые коррективы в ходе решения поставленных задач;

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;

- оценивать совместно с педагогом и другими обучающимися успехи своего учебного труда и труда одноклассников.

Познавательные УУД:

- понимать информацию, представленную в разных формах: словесной, схематической, условно-знаковой;

- ориентироваться в системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от педагога;

- делать выводы в результате совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста), учиться слышать, слушать и понимать партнера; уметь договариваться, вести дискуссию;

- планировать и согласованно выполнять совместную деятельность;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения, следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), уважать в общении и сотрудничестве партнера и самого себя.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	14
1	Правила Т.Б. на занятиях	1
2	Гигиена, закаливание	1
3	Самоконтроль	1
4	Инвентарь	1
5	Настольный теннис в России и мире.	1
6	Порядок и содержание работы секции	1
7	Правила игры в настольный теннис	1
8	Техника подачи	2
9	Техника удара	2
10	Техника приема	2
11	Соревнования и их значение	1
2	Общая физическая подготовка	12
1	Комплекс быстро-силовых упражнений	2
2	Сдача контрольных нормативов	2

3	Кроссовая подготовка	2
4	Комплекс упражнений на развитие ловкости, гибкости	1
5	Комплекс на координацию и равновесие	1
6	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	2
7	Силовая подготовка	2
3	Специальная физическая подготовка	10
1	Имитация	4
2	Упражнения с мячом и ракеткой	2
3	Комплекс упражнений на увеличение аэробной производительности организма	2
4	Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса	2
4	Техническая подготовка	22
1	Подача	6
2	Удар	8
3	Прием	2
4	Одиночная игра	2
5	Парная игра	4
5	Тактическая подготовка	6
1	Распределение сил	1
2	Игра по диагонали, по линии	1
3	Тактика при участии в соревнованиях	1
4	Чередование технических приемов	1
5	Комбинация стиля игры	2
6	Турниры по настольному теннису	4
1	Проведение соревнований	2
2	Участие в соревнованиях	2
	ИТОГО	68